МОУ «Деевская средняя общеобразовательная школа»

Беседа "Похититель рассудка — алкоголь"

Немного истории.

История приготовления хмельных напитков уходит в глубь тысячелетий. Алкогольные напитки получали из пальмового сока, ячменя, пшеницы, риса, проса. Но особо широкое распространение в древности нашло виноградное вино. В Греции виноград начали возделывать за 4000 лет до н.э. Вино также считалось даром богов. Чистый спирт начали получать в 6-7 веках арабы и назвали его “аль коголь”, что означает “одурманивающий”. Первую бутылку водки изготовил араб Рабез в 860 году. Перегонка вина для получения спирта усугубила пьянство. Даже в странах Азии, где потребление вина запрещалось религией (Кораном), культ вина всё же процветал и воспевался в стихах. В средневековье в Западной Европе научились получать крепкие напитки путём выгонки вина из сахаристых жидкостей. Согласно легенде, впервые эту операцию совершил итальянский монах алхимик Валентиус. Испробовав полученный продукт и придя в состояние сильного опьянения алхимик заявил, что он открыл чудодейственный эликсир.

Распространение пьянства на Руси связано с политикой господствующих классов. Было даже создано мнение, что пьянство является якобы старинной традицией русского народа. Русский историк и этнограф профессор Н.И.Костомаров (1817- 1885) полностью отверг это мнение. Он доказал, что в Древней Руси пили очень мало и лишь на избранные праздники варили медовуху, брагу, пиво, крепостью не более 5-10 градусов. Пьянство в будние дни считалось грехом и позором. Водка стала проникать в страну вначале из-за границы, а потом появилось и собственное виноделие. В 1895 году царское правительство ввело монополию на продажу водки. На протяжении столетий в народе насаждалось пьянство, правящие круги заботились только о том, чтобы больше получить дохода от продажи водки. Привычка имеет огромную силу. Это – одна из причин, почему мы пока не можем отказаться от продажи водки. Другой причиной является то, что запрет может привести к распространению самогоноварения, а в связи с этим к расходованию большого количества сахара, зерна, фруктов, к росту заболеваний и отравлений в результате потребления алкогольных напитков, приготовленных кустарным способом. Поэтому борьба с алкоголизмом потребует ещё много времени и усилий.

Во всём мире в течении последних 20 лет резко возросло употребление спиртных напитков. Бьют тревогу врачи и социологи, педагоги и общественные деятели. Больше стали пить в развивающихся странах, производство алкоголя за последние 20 лет в Африке увеличилось на 400%, в Азии – на500%.Потребление алкоголя в Англии возросло в 4 раза, в Дании – в 3 раза, в ФРГ – 2 миллиона людей – алкоголики. В.В.Бехтерев говорил: “Алкоголизм является таким социальным злом, которое трудно вообще переоценить”.В нашей стране значительная часть населения не воспитывается в духе трезвости, недостаточно осведомлена о вреде употребления спиртных напитков для здоровья нынешних и особенно будущих поколений, для общество в целом.

Почему люди пьют.

Мы неоднократно слышим выражение: “Выпьем, согреемся”. В обиходе полагают. что спирт является хорошим средством для согревания организма. Считается, что спирт обладает лечебным действием не только при простудных заболеваниях, но и при целом ряде других болезней. Где же истина? Или бытует среди многих людей убеждение: алкоголь возбуждает, взбадривает, улучшает настроение, самочувствие. Недаром спиртное принимают “против усталости”, практически на всех праздниках. Более того, существует мнение, что алкоголь является высококалорийным продуктом, быстро обеспечивает энергетические потребности человека. Так что рассуждение о пользе алкоголя – это довольно распространённое заблуждение. Выдающийся психиатр, академик В.М.Бехтерев так охарактеризовал психологические причины пьянства: “Всё дело в том, что пьянство является вековым злом, оно пустило глубокие корни в нашем быту и породило целую систему диких питейных обычаев.” Пьянство и алкоголизм сами по себе не отомрут, не исчезнут и “питейные обычаи”. Необходима упорная борьба с пережитками прошлого, в котором каждый должен принять участие. Потребность в алкоголе не входит в число естественных жизненных потребностей, как например, потребность в кислороде или пище.

Восприятие и постепенное усвоение алкогольных обычаев начинается задолго до того, как у человека возникает потребность в алкоголе, задолго до первого знакомства с самим алкоголем, его вкусом и действием. Маленький ребёнок, сидящий за праздничным столом, ждёт, когда ему в рюмку нальют сладкой воды, и он под одобрительный гул гостей потянется чокаться со всеми, усваивая ритуал винопития. Уже в это время начинает формироваться представление об алкоголе как об особом, обязательном спутнике торжеств и встреч, притягательном символе взрослой жизни.

С чего начинается пьянство.

В целом, мотивы употребления спиртного подростками делятся на две группы. В основе мотивов первой группы лежит желание следовать традициям,испытать новые ощущения, любопытство. Ещё до первого знакомства у подростков образуется определённое представление об этом продукте, о его особом возбуждающем действии. Но первое знакомство с алкоголем оказывается не таким, каким оно представлялось: “горький вкус”, жжение во рту, головокружение, тошнота. После такого неприятного знакомства большинство подростков избегают на некоторое время употребление алкоголя. Затем появляется вторая группа мотивов, которая формирует пьянство как тип поведения правонарушителей. “ Пьянство унижает человека, отнимает у него разум, по крайней мере на время, и в конце концов превращает его в животное”,- писал Ж.-Ж.Руссо.

Внутренняя духовная ограниченность, неумение хорошо проявлять себя в школьном коллективе обусловливают частое употребление подростками алкоголя ради самоутверждения в уличной группе товарищей. Отсутствие у пьющего подростка навыков полезной деятельности (учебной, трудовой) и интереса к ней приводит к потреблению спиртного как к форме самоутверждения, влекущей, однако, за собой пагубные привычки. Наконец, некоторые подростки потребляют спиртные напитки, чтобы снять с себя напряжение, освободиться от неприятных переживаний. Анализ проведения свободного времени подростками, склонными к употреблению алкоголя, показывают, что в целом для них характерно примитивное, бесцельное

времяпрепровождение : игра в карты, в том числе на деньги, “бренчание” на гитаре, праздное гуляние по улицам, посещение баров.

Психиатр И.К.Янушевский, проанализировав причины, под влиянием которых дети и подростки приобщились к спиртному, пришёл к выводу, что 39% из них к употреблению спиртного приучили родители, 33% подражали взрослым, 25% приучили старшие товарищи, в 3% случаев причины не установлены. Очень наглядные цифры! В молодом возрасте все алкогольные нарушения психики развиваются катастрофически быстро.

В медицинской литературе описаны результаты работы врачей и педагогов, которые оценивали влияние алкоголя на успеваемость в школе.

Отношение к	Успеваемость ошая	Успеваемость рительная	Успеваемость гворительная.
Совсем не пили	45%	48%	7%
Получали алкоголь	35%	56%	9%
Получали алкоголь 1 раз в день	27%	59%	14%
Получали алкоголь 2 ь	20%	55%	25%
Получали алкоголь 3 ь	0%	33%	67%

Алкоголь за короткое время может изменить характер ребёнка, сделать его не только несдержанным, угрюмым, неуравновешенным, но может толкнуть и на совершенно немотивированные действия. Пьянство лишает молодёжь активной жизненной позиции, способствует формированию потенциально опасных характеров. С развитием алкоголизма подростки перестают скрывать, маскировать состояние опьянения дома и в школе. Появление подростка дома или в школе в состоянии алкогольного опьянения может свидетельствовать о снижении его нравственных установок, что нужно считать весьма тревожным симптомом. Привыкшие к вину подростки и юноши – это основной резерв “армии алкоголиков”.

Алкоголизм – тяжёлая хроническая болезнь.

Она развивается на основе регулярного и длительного употребления алкоголя и характеризуется особыми патологическим состоянием организма : неудержимым влечением к спиртному, изменением степени его переносимости и деградации личности. Для алкоголика опьянение представляет наилучшим психологическим состоянием. Алкоголь вызывает беспричинные изменения настроения, взрывы радости и злобы иногда по самым незначительным поводам и в то же время безразличие к действительно волнующим событиям. Для алкоголика характерно огрубление личности, лживость, падение авторитета в семье и рабочем коллективе, психофизиологические изменения. У лиц, пристрастных к алкоголю, заболевания сердечно- сосудистой системы возникают в 2 раза, органов пищеварения – в 18 раз, органов дыхания – в 4 раза чаще, чем у непьющих.

При злоупотреблении алкоголем могут возникнуть психические заболевания. Ещё много веков назад врач Древней Греции Гиппократ по этому поводу писал:

“Пьянство – это умышленное и самовольно вызванное сумасшествие”. Одной из форм алкогольного психоза является белая горячка, которая возникает внезапно, чаще всего ночью. При белой горячке температура тела повышается до 40-41 градуса. Такое состояние продолжается от нескольких часов до нескольких дней, может наступить летальный исход. Таким образом, каждый, кто увлекается алкоголем, особенно молодёжь, делает себя потенциальным пациентом психиатрической больницы.

Алкоголизм излечим. Люди, избавившиеся от пагубной привычки, могут в дальнейшем жить нормальной жизнью. Но лечение это очень длительное и трудное.

Безусловно, больные хроническим алкоголизмом являются дурным, заразительным примером для окружающих, особенно молодёжи, они формируют вокруг себя “алкогольные группы”, распространяют пьянство со всеми вытекающими из него последствиями: аморальными поступками, разрушением семьи, материальным и духовным обкрадыванием детей, неизлечимыми болезнями, тяжёлыми травмами, преступлениями.

Алкоголь и развивающийся организм.

Есть данные, что продолжительность жизни женщин –алкоголиков на 10%, а мужчин –алкоголиков на 15% меньше, чем непьющих. Алкоголь, попадая в организм ребёнка, быстро разносится кровью и концентрируется в мозгу. При регулярном употреблении алкоголя страдает не только нервная система, но и пищеварительный тракт, зрение, сердце. Печень не справляется с алкогольной нагрузкой, и происходит её перерождение. Страдают органы внутренней секреции, прежде всего щитовидная железа, гипофиз, надпочечники.

Привычка к выпивке рано или поздно непременно приведёт к алкоголизму… Исследования хронического алкоголизма, проведённые в последние годы, свидетельствуют о том, что это зло – во многом результат бездумного следования дурным “традициям”. Не зря в народе говорят “Река начинается с ручейка, а пьянство с рюмочки”. Профессор А.К.Качаев (1972) прямо сказал : “Ничего не возникает само по себе. Махровый цвет алкоголизма произрастает на хорошо удобренной почве бытового пьянства, безобидной, на первый взгляд, выпивки по любому поводу, кстати подвернувшемуся, случаю”.

“Алкоголизм – это порождение варварства- мёртвой хваткой держит человечество со времён седой и дикой старины и собирает с него чудовищную дань, пожирая молодость, подрывая силы, подавляя энергию, губя лучший цвет рода людского”,- писал Д.Лондон, подчёркивая дикость алкогольных традиций.

Пьянство – это в первую очередь результат плохого воспитания, подражание заразительным дурным примерам, привычкам и обычаям, унаследованным от далёкого прошлого, а также проявление распущенности, результат недостаточного воздействия на пьющего со стороны семьи, друзей.

Нет – алкогольной зависимости!

Самое важное, что должен знать и “исповедовать” молодой человек:

- Алкоголь для растущего организма – более опасный яд, чем для сформировавшегося. Особенно вреден он для девушек, будущих матерей.
- Алкоголь – враг умственной работе.
- Алкоголь и спорт абсолютно не совместимые вещи.

- Алкоголь, как правило, спутник безделья, внутренней неорганизованности, низкой культуры.
- Алкоголь даже в очень ограниченных количествах может привести к так называемому патологическому опьянению, состоянию, при котором человек не способен контролировать свои действия, может нанести незаслуженные оскорбления, обиды, совершить преступления.
- Алкоголь – прямая дорога к правонарушениям.
- Алкоголь вызывает привыкание к нему, которое переходит в опаснейшую болезнь – алкоголизм

Зло искоренимо.

Борьба с алкоголизмом имеет почти такую же древнюю историю, как сами спиртные напитки. Уже в древности люди осознали вред от злоупотребления вином. Так, в Древней Греции пить не разведённое водой вино(крепость его и так не превышала 10) считалось недостойным свободного гражданина. Правительство Спарты легендарный Ликульт запретил пить вино высшей знати государства, но поощрял спаивание рабов, чтобы держать их в повиновении.

В Афинах правитель Солон ввёл закон, согласно которому архоиты (должностные лица) наказывались за пьянство: первый раз– крупный штраф, а при повторении – смертной казнью.

Древний историк Плиний Старший писал о том, что персы и мидяне были побеждены греками под предводительством А. Македонского потому, что у них было развито пьянство и другие, связанные с ним пороки.

В Древней Индии употребление спиртных напитков представителям высших каст было категорически запрещено.Если же в пьянстве уличали женщину высшей касты, то ей на лбу выжигали клеймо в виде сосуда для вина, изгоняли из дому и никто не смел права приютить её.

В некоторых странах, прежде всего мусульманских были введены религиозные запреты на употребление алкоголя. При Петре I пьяницам, попавшим в тюрьму, вешали на шею чугунную медаль с надписью “За пьянство”.

Наше свободное время.

В последнее время появляются молодые люди, подчёркнуто отрицательно относящиеся к спиртному. Они вводят в моду –подтянутость, спортивный вид, простоту и вежливость в обращении с окружающими, ориентируются на здоровый образ жизни. Но чтобы стать полноценной, полезной для общества личностью, надо своё свободное время заполнять осмысленными занятиями. “Кто хочет что-нибудь сделать, ищет средства. Кто не хочет, делать ничего, ищет причины”,- гласит известный афоризм.

Учёные давно установили, что одним из наиболее распространённых побудителей мотивов, толкающих человека к “сорокоградусной”, является неумение занять себя, неудовлетворённость той или иной формой досуга. Поэтому чем интереснее будет досуг, чем в большей мере каждый сможет удовлетворить свои желания и потребности, тем решительнее пойдёт борьба с пьянством, которое начинается от безделья.

Приступая к работе над собой, основные усилия необходимо сосредоточить на формировании положительных привычек. Схватка с самим собой – дело нелёгкое.

Недаром многие считают, что преодоление привычки к алкоголю были в их жизни первым наиболее сильным испытанием. Тут-то человек и познаёт себя, испытывает и закаляет свою волю, вырабатывает самодисциплину, совершенствует свой организм. Выдержал, сдержал однажды данное себе слово- значит, научился владеть собой.

Необходимо сделать усилие и решиться никогда не прикасаться к спиртному.

Нужно помнить: здоровье, радость жизни и счастье в наших руках.